



Paauglių psichosocialinės adaptacijos kaita taikant modifikuotas kūno kultūros pamokas

Šarūnas Klizas¹, Romualdas Malinauskas², Dainius Žvirdauskas³

¹ Lietuvos sporto universitetas, Sporto edukologijos fakultetas, Sveikatos, fizinio ir socialinio ugdymo katedra, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas, el. paštas s.klizas@lsu.lt

² Lietuvos sporto universitetas, Sporto edukologijos fakultetas, Sveikatos, fizinio ir socialinio ugdymo katedra, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas, el. paštas romualdas.malinauskas@lsu.lt

³ Vytauto Didžiojo universitetas, Socialinių mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra, K. Donelaičio g. 52-216, LT-44244 Kaunas, el. paštas d.zvirdauskas@smf.lt

Anotacija. Straipsnyje nagrinėjama, kaip kinta paauglių psichosocialinė adaptacija taikant modifikuotas kūno kultūros pamokas. Pagrindinis tyrimo metodas – ugdomasis eksperimentas. Tyrimo duomenys interpretuojami remiantis Lietuvos ir užsienio mokslininkų atliktais tyrimais, valstybiniais švietimą reglamentuojančiais dokumentais.

Esminiai žodžiai: *paauglių psichosocialinė adaptacija, modifikuota kūno kultūros pamoka, ugdomasis eksperimentas.*

Įvadas

Fizinis aktyvumas turi didelę reikšmę paauglių psichosocialinei adaptacijai. Dėl daugelio priežasčių kūno kultūros pamokos yra puiki galimybė sudominti paauglius aktyvia fizine veikla (Malinauskas et al., 2008). Aktyvią fizinę veiklą per kūno kultūros pamokas galima apibūdinti kaip tikslingą procesą, kai paauglio pastangomis įvairiais sportiniais įrankiais garantuojamas aktyvios veiklos poreikio patenkinimas, taip pat fizinių bei kitų asmenybės savybių ugdymas. Aktyvi fizinė veikla yra tinkama priemonė socialiniams įgūdžiams ugdyti ir psichosocialinei adaptacijai stiprinti (Malinauskas, 2006). Daug dėmesio dabar skiriama mokinių psichosocialinių įgūdžių tyrimams. Dažniausia visų psichosocialinių problemų priežastis – nepakankama asmenybės socialinė branda, t. y. nepakankami socialiniai įgūdžiai (Merrell, 2001). Psichosocialinę adaptaciją galima apibūdinti kaip

dvipusį procesą, vykstantį tarp individo ir aplinkos, aktyvų individo prisitaikymą prie besikeičiančios aplinkos, kintamų gyvenimo sąlygų (Juodraitis, 2004). Psichosocialinė adaptacija paauglystės laikotarpiu gali būti paaiškinama kaip paauglių bandymas rasti savo vietą, pasikeisti patiems, kad joje prisitaikytų, ir keisti ją, kad pritaikytų sau. Mokiniai, kuriems dėl įvairių priežasčių sunku bendrauti su bendraamžiais, jaučiasi atskirti, izoliuoti nuo aplinkos, o dažnos kasdienės veiklos nesėkmės mažina jų pasitikėjimą savo jėgomis (Ellickson, 2000). Pagrindiniai dalykai, kurių vaikai ir paaugliai stokoja, – tai geresnis savęs vertinimas, orumas, gebėjimas kontroliuoti emocijas, įveikti įtampą, nerimą, konstruktyviai spręsti konfliktus ir išsylančias problemas (Šniras, Malinauskas, 2006). Manome, kad psichosocialinių įgūdžių stoka ir psichosocialinės adaptacijos problemos vaikystėje bei paauglystėje dažniausiai sukelia psichikos sveikatos problemų vėlesniame gyvenime, todėl paauglių psichosocialinės adaptacijos tyrimai yra aktualūs. Paauglių psichosocialinės adaptacijos sutrikimai yra paplitę, tačiau dažnai jie nepastebimi, nediagnozuojami. Todėl tokio amžiaus vaikai, turintys adaptacijos sutrikimų, dažnai negauna reikiamos informacijos ir pagalbos. Dažniausiai paauglių psichosocialinės adaptacijos sutrikimai pasireiškia problemišku elgesiu, emociniais, dėmesio koncentravimo sunkumais, įtampa, nerimu. Dėl sparčių fiziologinių pokyčių organizme, dar nesusiformavusios psichologinės ir socialinės brandos paaugliai yra mažiau atsparūs aplinkos stresorių poveikiui, greičiau sutrinka jų psichosocialinė adaptacija: gebėjimas prisitaikyti prie mokykloje keliamų reikalavimų, visuomenės reglamentuojamų normų, adekvačiai sąveikauti su aplinka esamos socialinės sistemos sąlygomis (Vyšniauskytė-Rimkienė, 2007).

Tiek Lietuvos, tiek užsienio mokslininkų tyrimais nustatytas teigiamas fizinio aktyvumo poveikis paauglių fizinei ir psichikos sveikatai. Fiziškai aktyvesni mokiniai yra didesnės savigarbos, turi aukštesnių socialinės integracijos duomenų (Batutis, Kardelis, 2002), geresni jų psichosocialinės adaptacijos komponentų rodikliai (kitų priėmimo, emocinio komforto ir internalumo) (Malinauskas, Klizas, 2009). Vis dėlto šiuo metu nepakanka ugdymo programų, kuriose išryškėtų psichosocialinės adaptacijos aspektai ir kurias būtų galima pasitelkti per kūno kultūros pamokas (Wang, Biddle, 2001; Vyšniauskytė-Rimkienė, 2007). Taip pat tyrimais dar nėra įrodyta, kad kūno kultūros pamokos yra labiausiai prieinamas ir patrauklus mokinių psichosocialinės adaptacijos stiprinimo būdas (Malinauskas, 2006; Malinauskas et al., 2008). Kadangi kūno kultūros pamoka yra mokinių sveikos elgsenos, fizinio aktyvumo mokymas ir ugdymas, tad, mūsų manymu, būtina atskleisti psichosocialinės adaptacijos per kūno kultūros pamokas ypatumus, nes kūno kultūra savo esybe įtraukia daugelio asmenybės poreikių įgyvendinimo galimybes (Malinauskas, 2006). Ankstesnių tyrimų metu paauglių psichosocialinės adaptacijos mokykloje problemoms analizuoti buvo pasitelkiamos savęs vertinimo (savigarbos) ar pasitikėjimo savimi tyrimo metodikos, o duomenų apie psichosocialinę adaptaciją per kūno kultūros pamokas dar stokoja. Todėl šis asmenybės amžiaus tarpsnis, mūsų manymu, kelia didelį susidomėjimą ir reikalauja atidaus tyrimo. Taigi šio **tyrimo tikslas** – nustatyti, kaip kinta paauglių psichosocialinė adaptacija taikant modifikuotas kūno kultūros pamokas. **Hipo-**

tezė: keliama prielaida, kad daugialypė edukacija per kūno kultūros pamokas teigiamai veikia paauglių psichosocialinę adaptaciją ir ją sudarančius komponentus (internalumą, kitų vertinimą, emocinį komfortą, bendravimo gebėjimo lygį).

Tyrimo metodika

Šis tyrimas buvo grindžiamas tokiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. *Socialinio išmokymo teorija* (Bandura, 1986) ypatingą dėmesį skiria elgesio socialinėms priežastims ir kognityvinio mąstymo svarbai visais žmogaus funkcionavimo aspektais – motyvacijos, emocijų ir veiklos. Būtent remiantis šia teorija buvo įgyvendinamas ugdytinių psichosocialinės adaptacijos stiprinimas modeliuojant tris vidinius savo elgesio reguliavimo ypatumus – savo veiksmų stebėjimą, atliktų veiksmų vertinimą, veiksmų planavimą (Bandura, 1986); grįžtamojo ryšio gavimą ne dėl išorinio pastiprinimo, bet dėl savo socialinių įgūdžių, tarpasmeninių santykių kokybės ir gebėjimo pasiekti gyvenimo tikslus (Lekavičienė, 2001).

Socialinė-kognityvinė teorinė nuostata (Dodge et al., 1986) teigia, kad paaugliai pirma koduoja, suvokia ir savaip interpretuoja socialinius pavyzdžius (t. y. stimulus) ir tik po to pagal juos kuria savojo elgesio reakcijas, kurias patys įvertina bei atrinka optimalią reakciją, įgyvendina pasirinktą elgesį, stebi jo pasekmes. Rengiant ugdomojo eksperimento edukacinio poveikio programą, buvo remtasi šios teorinės nuostatos pagrindu, t. y. kaip veiksmingai išnaudoti grupės potencialą individualiai ugdytinio psichosocialinei adaptacijai sustiprinti bei išvengti jos silpnėjimo.

Laisvojo ugdymo paradigma, kuri paauglių psichosocialinės adaptacijos stiprinimo perspektyvos požiūriu stipriausią sąsają turi su *pragmatinio ugdymo koncepcijos* idėjomis. Remiantis šia paradigma, ugdymo praktikoje daugiausia dėmesio skiriama tiems sukonkretintiems lavinimo tikslams, kurie formuluojami interpersonaliniu lygmeniu, atsižvelgus į bendruosius tikslus, konkrečią socialinę ir pedagoginę aplinką (Bitinas, 2000). *Pragmatinio ugdymo koncepcija* pabrėžia ugdytinio aktyvumą ir veiklumą, gebėjimą spręsti realias gyvenimiškas situacijas ir problemas (asmenines, praktines, socialines) (Bitinas, 2000). Tiek pragmatinio, tiek humanistinio ugdymo koncepcijomis buvo remtasi formuluojant psichosocialinės adaptacijos stiprinimo per kūno kultūros pamokas programos tikslus, ugdytojo santykius su ugdytiniais.

3. Aiškinant kūno kultūros pamokos edukacinį diskursą yra svarbi *kognityvizmo teorija* (Piaget, 1983), kuria teigiama, kad kūno kultūros pamokos tikrovė negali egzistuoti atskirai nuo paauglių percepcinio ar kognityvinio pasaulio, nes ne faktai, o konstruktai sudaro žinių apie išorinį pasaulį pagrindą. Todėl galima teigti, kad paauglys, kaip ir kiekvienas individas, veikia kognityviniuose interpretacijų kontekstuose ir yra socialinę realybę kognityviai interpretuojantis individas. Kūno kultūros pamokos realybė – tai socialinė realybė, konstruojama socialinės genezės procese, kai susijungia interpretacinis paauglio, kaip individo, aktyvumas su sociodinamika bei istoriškai susiklosčiusiais jo kultūros patirties konstruktais.

Tiriamieji. Tyrimui mokiniai buvo atrinkti tikimybinės atrankos būdu, nes buvo atrinkta mokykla (iš Kauno miesto mokyklų sąrašo) ir atliktas ištisinis 8–9 klasių (kas antra klasė buvo eksperimentinė), kuriose mokosi paaugliško amžiaus mokiniai, tyrimas. Eksperimentinę grupę (EG) sudarė 14–15 metų paaugliai ($n = 185$), kontrolinę (KG) – tos pačios mokyklos ir amžiaus grupės paaugliai ($n = 192$). Tyrimas vyko keliais etapais. Pirmiausia buvo atrinktos eksperimentinė ir kontrolinė grupės (EG ir KG). Vėliau atliktas EG ir KG mokinių psichosocialinės adaptacijos pirminis testavimas, o EG taikytas tiriamasis poveikis (psichosocialinės adaptacijos stiprinimo per kūno kultūros pamokas programa). Eksperimentui pasibaigus buvo testuojami EG ir KG tiriamieji. Iš viso tiriamųjų imtį sudarė 377 paaugliai.

Tyrimo procedūros. KG paaugliams kūno kultūros pamokos nebuvo modifikuotos, jos vyko 2 kartus per savaitę pagal Lietuvos pagrindinio ugdymo bendrąsias kūno kultūros programas (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*, 2009). EG priskirtoms klasėms per mokslo metus 2 kartus per savaitę buvo vedamos modifikuotos kūno kultūros pamokos. Paaugliai kartą per mėnesį turėjo teorinę pamoką – buvo supažindinami su paauglių tarpusavio bendravimo sutrikimais, jų šalinimo būdais užsiimant aktyvia fizine veikla. Pratybų metu EG buvo taikomi fizinės ypatybės gerinantys sportiniai žaidimai (krepšinio, tinklinio, futbolo) pagal Lietuvos bendrąsias kūno kultūros programas (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*, 2009), pilateso pratimai ir psichosocialinę adaptaciją stiprinantys imituojamieji vaidybiniai žaidimai. Pedagoginis eksperimentas vykdytas vienus metus.

Eksperimentinės ir kontrolinės grupės paauglių apklausa vyko raštu, dalyvaujant pedagogui ir tyrėjui (stebėjo eigą ir konsultavo tiriamuosius), anketų pildymas užtruko 30–35 min. Eksperimentinei ir kontrolinei grupėms kūno kultūros pamokas vedė tas pats kūno kultūros dalyko pedagogas (tyrimo autorius). Laikantis tiriamųjų informavimo ir savanoriškumo principo, mokiniams buvo paaiškintas tyrimo tikslas, o nenorintys galėjo atsisakyti jame dalyvauti, tačiau tokių neatsirado. Prieš tyrimą mokiniai buvo informuoti apie tyrimo anonimiškumą.

Tyrimo metodai. Tyrimo metu taikytos dvi metodikos: 1. Modifikuota C. Rogerso ir R. Dymondo metodika *psichosocialinei adaptacijai* tirti (Klizas, 2009). Modifikuotą C. Rogerso ir R. Dymondo klausimyną sudaro 101 klausimas. Tiriamieji, atsakydami į klausimus, turėjo rinktis vieną iš septynių atsakymo variantų: *Tai tikrai ne apie mane* – 0; *Tai į mane nepanašu* – 1; *Abejoju, kad tai galima taikyti man* – 2; *Nesiryžtu tai taikyti sau* – 3; *Tai panašu į mane, tačiau nesu įsitikinęs* – 4; *Tai panašu į mane* – 5; *Tai tikrai apie mane* – 6. Tiriamiesiems buvo nurodyta vertinti metodikos teiginius kūno kultūros pamokų požiūriu. Pagrindinė ir labiausiai asmenybės psichosocialinės adaptacijos esmę atskleidžianti subskalė yra „adaptacija“ (šios subskalės vidinis suderinamumas paskaičiuotas pagal Kronbacho alfa (*Cronbach α*) rodiklį (0,76). Metodikos autorių (C. Rogerso ir R. Dymondo) psichosocialinės adaptacijos modeliu, be pagrindinio, psichosocialinę adaptaciją apibūdinančio rodiklio, pateikiamos subskalės (internalumo ir emocinio

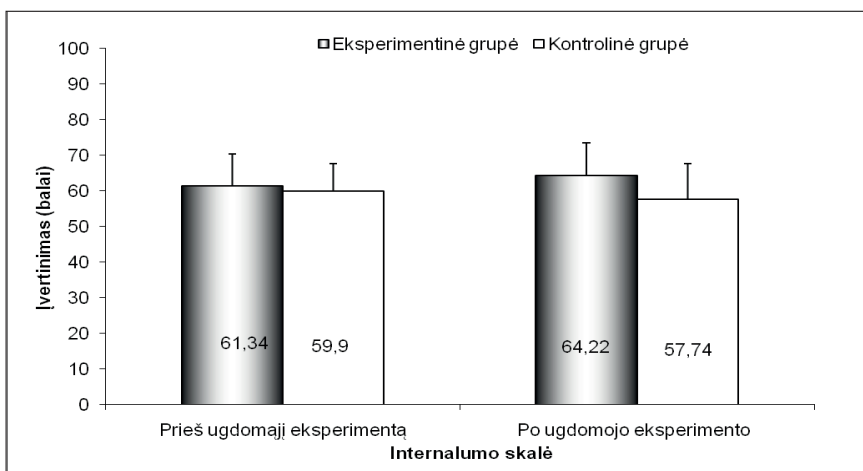
komforto), padedančios atskleisti psichosocialinę asmenybės adaptaciją. *Internalumas* suvokiamas kaip elgesio priešasčių matymas savyje, pasiklojimas užsibrėžtais tikslais, atsparumas kliūtims, pranašumo siekimas, drąsesnių sprendimų priėmimas. *Emocinis komfortas* – išgyvenimas būti pozityvesniam (Dodge, 1986). Šių subskalių vidinis suderinamumas apskaičiuotas pagal Kronbacho alfa (*Cronbach α*) rodiklį (0,72).

2. Siekdami nustatyti paauglių bendravimo gebėjimų lygį, panaudojome K. Miškinio (2002) sudarytą klausimyną. Jis susideda iš 20 teiginių, į kuriuos tiriamiesiems reikėjo atsakyti vienu iš trijų atsakymo variantų: „taip“, „ne“ arba „nežinau“. Tiriamiesiems atsakius, buvo skaičiuojami atsakymai „taip“ prie nelyginių teiginių ir „taip“ prie lyginių. Tada skaičiuojamas pirmos ir antros sumos skirtumas. Metodikos rezultatų interpretacija: jeigu skirtumo intervalas nuo -10 iki -4 – asmenybė sunkiai bendraujanti; nuo -3 iki +3 asmenybė normaliai bendraujanti; nuo +4 iki +10 – asmenybė lengvai bendraujanti (Piaget, 1983). Metodikos vidinė konsistencija patikrinta, pasitelkus Kronbacho alfa (*Cronbach α*) rodiklį (0,74).

Statistinė analizė. Duomenų statistinė analizė atlikta naudojant SPSS (versija 13.0) programinį paketą. Grupių vidurkių skirtumai nepriklausomoms imtims buvo palyginti taikant Stjudento t testą. Ryšiams tarp psichosocialinės adaptacijos diagnostikos metodikoje pateiktų subskalių nustatyti buvo naudojamas Pearsono koreliacijos koeficientas. Duomenų skirtumas statistiškai reikšmingas, kai $p < 0,05$.

Rezultatai

Ugdomojo eksperimento pradžioje atlikti tyrimai parodė, kad prieš eksperimentą EG paauglių internalumo lygis yra nepatikimai aukštesnis negu KG (atitinkamai $61,34 \pm 8,90$ ir $59,90 \pm 7,71$ balo) (1 pav.), nes atlikus statistinę analizę patikimo grupių rezultatų skirtumo prieš ugdomąjį eksperimentą nenustatyta ($p > 0,05$).

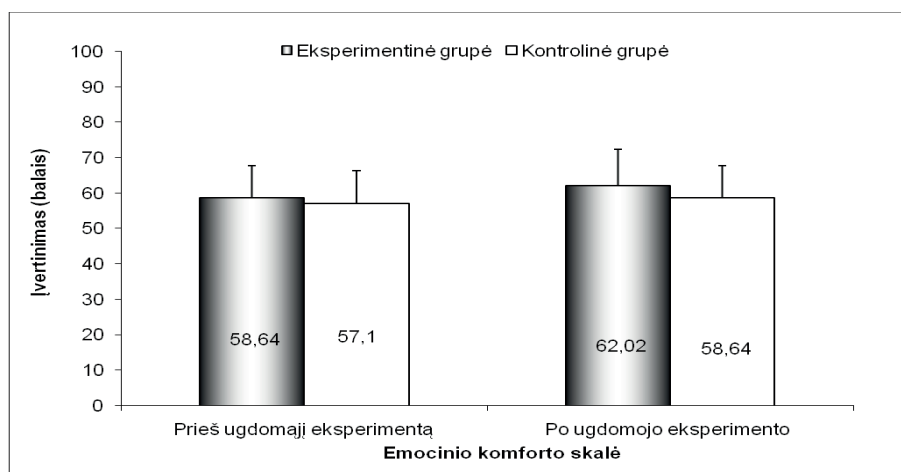


Pastaba. * žymi statistiškai patikimą ($p = 0,002$) eksperimentinės grupės rezultatų skirtumą prieš eksperimentą ir po jo.

1 pav. Paauglių internalumo lygis (vidurkis balais) prieš ugdomąjį eksperimentą ir po jo

Nagrinėjant internalumo lygio pokyčius ugdomojo eksperimento metu išaiškėjo, kad po eksperimento EG tiriamųjų internalumo lygis statistiškai patikimai padidėjo (nuo $61,34 \pm 8,90$ iki $64,22 \pm 9,23$ balo) ($t = -3,06$; $p = 0,002$), nors to paties negalima pasakyti apie KG rezultatus ($59,90 \pm 7,71$ balo – prieš ugdomąjį eksperimentą, $57,74 \pm 8,90$ balo – po ugdomojo eksperimento) ($p > 0,05$). Vadinasi, galima kelti prielaidą, kad EG padaugėjo paauglių, kurie geba labiau valdyti save, pasikliauja užsibrėžtais tikslais, tampa atsparesni kliūtims (1 pav.).

Vertinant paauglių emocinio komforto išreikštumo duomenis, nustatyta, kad EG ir KG rezultatai prieš ugdomąjį eksperimentą buvo panašūs. Prieš ugdomąjį eksperimentą EG ($58,64 \pm 9,02$ balo) ir KG ($57,11 \pm 9,14$ balo) grupės rezultatai reikšmingai nesiskiria ($p > 0,05$) (2 pav.).

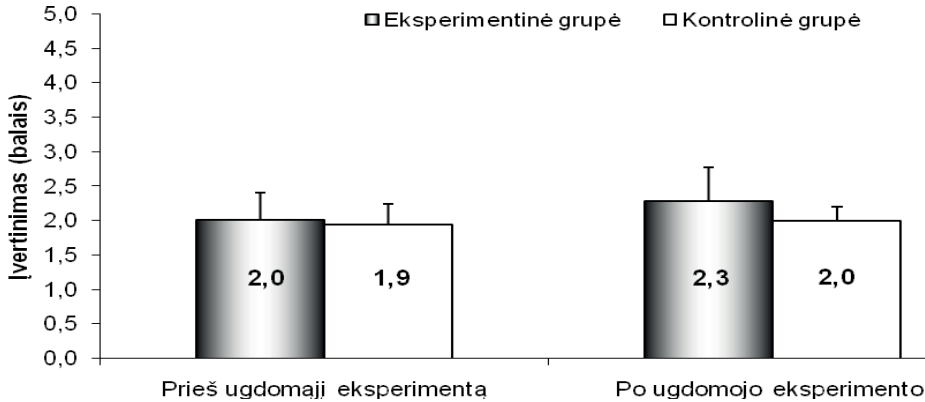


Pastaba. * žymi statistiškai patikimą ($p = 0,001$) eksperimentinės grupės rezultatų skirtumą prieš eksperimentą ir po jo.

2 pav. Paauglių emocinio komforto lygis (vidurkis balais) prieš ugdomąjį eksperimentą ir po jo

Pakartotinis tyrimas po Psichosocialinės adaptacijos stiprinimo per kūno kultūros pamokas programos parodė, kad statistiškai patikimai pakito EG emocinio komforto rezultatai po ugdomojo eksperimento ($62,02 \pm 10,33$ balo) ($t = -3,35$; $p = 0,001$), palyginti su rezultatais prieš jį ($58,64 \pm 9,02$ balo) (2 pav.).

Analizuojant bendravimo skalę tenka pažymėti, kad EG ir KG rezultatai prieš ugdomąjį eksperimentą buvo panašūs. Prieš ugdomąjį eksperimentą EG ($2,01 \pm 0,4$ balo) ir KG ($1,94 \pm 0,3$ balo) rezultatai reikšmingai nesiskyrė ($t = 1,91$; $p > 0,05$) (3 pav.).



Pastaba. * žymi statistiškai patikimą ($p = 0,001$) eksperimentinės grupės rezultatų skirtumą prieš eksperimentą ir po jo.
3 pav. Paauglių bendravimo skalė prieš ugdomąjį eksperimentą ir po jo

Pakartotinis tyrimas po Psichosocialinės adaptacijos stiprinimo per kūno kultūros pamokas programos parodė, kad EG rezultatai po ugdomojo eksperimento ($2,28 \pm 0,5$ balo) ($t = -6,30$; $p = 0,001$), palyginti su rezultatais prieš ugdomąjį eksperimentą ($2,01 \pm 0,4$ balo), statistiškai patikimai pakito (3 pav.). Vadinasi, po ugdomojo eksperimento EG mokiniai geba lengviau bendrauti ir jų bendravimas glaudžiai susijęs su prisitaikymu prie bendraamžių poreikių tenkinimo.

Rezultatų aptarimas

Iškelta hipotezė, kad daugialypė edukacija per kūno kultūros pamokas teigiamai veikia paauglių psichosocialinę adaptaciją, pasitvirtino. Šie poreikiai yra patenkinami per savęs vertinimo veiklą, poreikį bendrauti, aktyvios fizinės veiklos poreikį. Nustatyta, kad eksperimentinės grupės paauglių psichosocialinė adaptacija ir ją sudarantys komponentai (internalumas, kitų vertinimas, emocinis komfortas, bendravimo gebėjimo lygis) po Psichosocialinės adaptacijos stiprinimo per kūno kultūros pamokas programos yra aukštesnio lygio nei eksperimentinės grupės prieš ugdomąjį eksperimentą bei kontrolinės grupės prieš ir po jo.

Nustatyta, kad sportuojant per kūno kultūros pamokas glaudūs savitarpio santykiai su bendraamžiais paaugliams neleidžia pasijusti vienišiams. Vienatvės išgyvenimas, kitų emociškai sunkių gyvenimo įvykių patyrimas yra susijęs su padidėjusiu psichologiniu diskomfortu, sunkinančiu sklandžią psichosocialinę adaptaciją prie aplinkos. Jeigu aplinka per kūno kultūros pamokas yra orientuota į bendravimą ir bendradarbiavimą, pakankamos santykių su socialine aplinka sklaidos galimybės, tokie mokiniai gali įgyvendinti svarbiausius savo poreikius, jie pasitiki savimi, vadovaujasi teisingumo nuostatomis. Aktyvi fizinė veikla, kaip ir adekvatus savęs vertinimas, yra žmogaus gyvenimo kokybės požymis (Masiliauskas, 2009). Neatsitiktinai daugelio mokslininkų tyrimo

objektu dažnai tampa skirtingo fizinio aktyvumo moksleivių psichosocialinė adaptacija ir ją sudarantys komponentai (savęs vertinimas, internalumas, dominavimas, emocinis komfortas, kitų vertinimas ir bendravimo gebėjimo lygis) (Malinauskas et al., 2008; Malinauskas, Klizas, 2009; Klizas et al., 2012). V. Blauzdys ir A. Vilkas (2007) atliko pedagoginį eksperimentą penkių Vilniaus gimnazijų trečiose klasėse. Penkis mėnesius tirtos 58 mergaitės ir 35 berniukai. Eksperimento pradžioje ir pabaigoje tiriamieji apklausti raštu, o jų fizinis parengtumas fiksuotas 5 testais. Be įprastų kūno kultūros žinių teikimo per kūno kultūros pamokas dviejose eksperimentinio poveikio klasėse dar papildomai vestos 4 teorinės kūno kultūros pamokos. Per pirmas dvi pamokas nagrinėta krepšinio ir tinklinio, per kitas dvi – gimnastikos sporto šakų istorija ir klasifikacija, taip pat buvo teikiama žinių apie judesių mokomąją paskirtį, jų biomechaninę struktūrą, socialinę užduočių reikšmę, aptarta jų nauda mokiniui. Mokslininkai nustatė, kad po pedagoginio eksperimento pagerėjo kai kurie fizinio parengtumo rodikliai, per eksperimentinį laikotarpį statistiškai patikimai ($p < 0,05$) padidėjo mokinių sveikatos stiprinimo, emocinio komforto ir gražaus kūno formavimo žinių poreikis (Blauzdys, Vilkas, 2007). Mūsų atlikto tyrimo metu paauglių psichosocialinės adaptacijos ir ją sudarančių komponentų (internalumo, kitų vertinimo, emocinio komforto, bendravimo gebėjimo lygio) stiprinimo galimybė rėmėsi kūno kultūros pamokos, Pilateso¹ pratybių ir psichosocialinę adaptaciją stiprinančiais imituojamaisiais vaidybiniais žaidimais, išrinktais iš daugybės aktyvios fizinės veiklos sistemų. Teigiamas nuostatas čia formuoja pratimų įvairovė ir nuoseklus reikalavimų didinimas tiems pratimams atlikti (Ramanauskienė et al., 2011). Ši kūno kultūros pamokos sistema turi visas prielaidas psichosocialinės adaptacijos komponentams įgyvendinti. Todėl, įvertinus asmenybines paauglių ypatybes, psichologinio-educacinio eksperimentinės grupės mokinių psichosocialinės adaptacijos stiprinimo kūno kultūros pamokose ypatumus, į kompleksą buvo įtrauktas ir šiuolaikinės Pilateso priemonės bei metodai, stiprinantys pilvo presą, nugaros raumenis ir visą kūną, padedantys raumenims sudeginti nereikalingus riebalus, suteikiantys jiems tonusą ir juos pailginantys (Ramanauskienė et al., 2011). Pilateso pratimams atlikti eksperimentinės grupės paaugliams buvo skiriama 10–20 min. per 2 savaitines kūno kultūros pamokas vienus mokslo metus. Visos šios priemonės padėjo stiprinti paauglių pagrindinius psichosocialinės adaptacijos komponentus užsiimant aktyvia fizine veikla per kūno kultūros pamokas, kėlė paauglio bendrą psichosocialinės adaptacijos lygį.

Dažniausiai nurodomi mokinių psichosocialinės adaptacijos sunkumai yra šie: bendrą nerimą išreiškianti emocinė būseną, susijusi su visais mokyklos gyvenimo aspektais; socialinio streso išgyvenimas, kurį sukelia santykiai su bendraamžiais; saviraiškos baimė, kai neigiamos emocijos kliudo atsiskleisti, parodyti savo gebėjimus; baimė dėl savo rezultatų, poelgiai neatitinkantys kitų lūkesčių, ir iš to kylantis nerimas dėl negatyvių vertinimų (Martišauskienė, 2004). Mūsų atlikto tyrimo statistinė analizė

¹ Pilateso metodas – tai sveikatinimo sistema, kurios pagrindą sudaro raumenų treniravimo ir tempimo pratimai.

atkleidė, kad tirti eksperimentinės grupės paaugliai po ugdomojo eksperimento gebėjo lengviau bendrauti, pasidarė komunikabilesni. Anot R. D. Laird'o ir G. S. Pettit'o (1999), pozityvus santykis ir draugų, bendraamžių pagalba veiksmingai sumažina vienišumą. M. Barkauskaitės ir kt. (2004) tyrimų duomenimis, paaugliai daug laiko be tikslo praleidžia gatvėse, ieškodami atsitiktinių draugų, tokiu elgesiu kelia susirūpinimą visuomenei. Tiriant mokinių bendravimo ypatybes nustatyta, kad reikia ne tik šeimos, bet ypač draugų palaikymo (Morano, Cisler, 1993). Geri komunikaciniai gebėjimai padeda mokiniams plėtoti draugiškus santykius su bendraamžiais, geriau bendrauti su tėvais, mokytojais, kitais suaugusiaisiais, įgyti didesnę kompetenciją, skatina paauglio asmenybės raidą, gerina psichologinį klimatą klasėje, leidžia pasiekti geresnių mokymosi rezultatų (Lochman et al., 1993). Taigi draugų ir smagaus laisvalaikio leidimo motyvai yra susiję su komunikacija. Tai tik patvirtina prielaidą, kad tarp fiziškai aktyvių mokinių per kūno kultūros pamokas vyksta socialinė sąveika. Remdamiesi kitais tyrimais galime manyti, kad tarpusavio santykiai su bendraamžiais ar draugystė skatina paauglius būti fiziškai aktyvius (Klizas et al., 2012).

Apibendrinus ugdomojo eksperimento psichosocialinės adaptacijos ir ją sudarančių komponentų (internalumo, kitų vertinimo, emocinio komforto, bendravimo gebėjimo lygio) rezultatus matyti: nors taikomo edukacinio poveikio laikotarpis buvo gana trumpas, pastebimos tam tikros tendencijos – geresnė šios amžiaus grupės mokinių psichosocialinė adaptacija lengviau padeda įveikti įvairias kritines situacijas. Tai rodo paauglių pagerėjusių tarpusavio santykių, kaip pagrindinio psichosocialinės adaptacijos komponento, svarbą.

Išvados

Edukacinių priemonių programą, skirtą paauglių psichosocialinei adaptacijai gerinti kūno kultūros pamokų metu, reikia kurti remiantis socialinio išmokimo teorija, socialinės-kognityvinės teorijos nuostatomis, laisvojo ugdymo paradigma ir kognityvine teorija, galimai panaudojant teigiamų nuostatų į save plėtotės, socialinio poveikio, probleminės situacijos, emocinės paramos, atitikimo, judriųjų žaidimų, psichosocialinę adaptaciją stiprinančių imituojamųjų vaidybinių žaidimų ir pilateso pratimų racionalius derinius. Ugdomojo eksperimento metu nustatyta, kad esant tokiai kūno kultūros pamokos modelio struktūrai psichosocialinės adaptacijos lygis statistiškai patikimai gerėja.

Tinkamai sukonstruotas ir tikslingai pritaikytas edukacinių poveikio priemonių kompleksas per kūno kultūros pamokas daro stiprinamąjį poveikį paauglių psichosocialinei adaptacijai. Po ugdomojo eksperimento eksperimentinėje grupėje statistiškai reikšmingai pagerėjo trys vertinti psichosocialinės adaptacijos struktūrinių komponentų įverčiai: internalumas ($p = 0,002$), emocinis komfortas ($p = 0,001$) ir bendravimo gebėjimo lygis ($p = 0,0001$).

Literatūra

- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social-Cognitive Theory*. New York: Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Barkauskaitė, M., Gaigalienė, M., Indrašienė, V., Rimkevičienė, V. (2004). Rizikos veiksniai, lemiantys šalinamų iš pagrindinės mokyklos nepažangumą. *Pedagogika*, t. 74, p. 97–103.
- Batutis, O., Kardelis, K. (2002). Moksleivių socialinės izoliacijos, integracijos ir savigarbos sąsaja su fiziniu aktyvumu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2 (43), p. 10–16.
- Bitinas, B. (2000). *Ugdymo filosofija*. Vilnius: Enciklopedija.
- Blauzdys, V., Vilkas, A. Kūno kultūros žinių poveikis gimnazijos mokinių fiziniam parengtumui. (2007). *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 1 (64), p. 10–15.
- Dodge, K. A., Pettit G. S., McClaskey C. J., Brown M. M. (1986). Social competence in children. *Monographs of Society for Research in Child Development*, Nr. 51 (2), p. 1–86.
- Ellickson, P. L., McGuigan, K. A. (2000). Early predictors of adolescent violence. *American Journal of Public Health*, No. 90, p. 566–577.
- Juodraitis, A. (2004). *Asmenybės adaptacija: kintamųjų sąveika*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
- Klizas, Š. (2009). *Viduriniojo mokyklinio amžiaus moksleivių psichosocialinė adaptacija ir jos stiprinimas per kūno kultūros pamokas*: [disertacija]. Kaunas: LKKA.
- Klizas, Š., Malinauskas R., Karanauskienė D., Senikienė Ž., Klizienė I. (2012). Changes in psychosocial adjustment of adolescent girls in the lessons of physical education. *Medicina*, Nr. 48 (9), p. 467–471.
- Laird, R. D., Pettit, G. S. (1999). Best friendship, group relationship, and antisocial behavior in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, No. 19 (4), p. 413–438.
- Lekavičienė, R. (2001). *Socialinės kompetencijos psichologiniai kriterijai ir vertinimas*: monografija. Kaunas: VDU.
- Lochman, J. E., Coie, J. D., Underwood, M. K., Terry, R. (1993). Effectiveness of a social relations intervention program for aggressive and nonaggressive, rejected children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, No. 61 (6), p. 1053–1058.
- Malinauskas, R. (2006). *Sporto pedagogų ir sportininkų socialinio psichologinio rengimo ypatumai*: monografija. Kaunas: LKKA.
- Malinauskas, R., Klizas, Š. (2009). Viduriniojo mokyklinio amžiaus moksleivių psichosocialinė adaptacija per kūno kultūros pamokas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, Nr. 1 (22), p. 114–117.
- Malinauskas, R., Klizas, Š., Šniras, Š. (2008). Viduriniojo mokyklinio amžiaus moksleivių socialinė adaptacija kūno kultūros pamokų metu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2 (69), p. 52–56.
- Martišauskienė, E. (2004). Mokyklinio nerimo ir dvasinės sklaidos paralelės paauglystėje. *Pedagogika*, t. 73, p. 118–123.
- Masiliauskas, D. (2009). Skirtingo fizinio aktyvumo paauglių savęs vertinimas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, Nr. 2 (23), p. 162–166.

- Merrell K. W. (2001). Assessment of Children's Social Skills: Recent developments, best practices, and new directions. *Exceptionality*, Nr. 9 (1), p. 3–18.
- Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
- Morano, C. D., Cisler, R. A. (1993). Risk factors for adolescent suicidal behavior: loss, insufficient familial support, and hopelessness. *Adolescence*, No. 28, p. 851–865.
- Piaget, J. (1983). *The child's conception of the world*. New Jersey: Totow.
- Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. (2009). Švietimo aprūpinimo centras. Vilnius: Sapnų sala.
- Ramanauskienė, I., Linonis, V., Pečiukaitienė, A. ir kt. (2011). *Fizinių pratimų su didžiaisiais kamuoliais poveikis žmogaus taisyklingai laikysenai ir raumenų stiprinimui*: mokomoji knyga. Kaunas: Technologija.
- Šniras Š., Malinauskas R. (2006). Miestų ir rajonų krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių raiška. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 4 (63), p. 111–117.
- Vyšniauskytė-Rimkienė, J. (2007). Moksleivių socialinės kompetencijos ugdymo galimybės. *Pedagogika*, t. 86, p. 99–104.
- Way, N., Reddy, R., Rhodes, J. (2007). Students perceptions of school climate during the middle scholl years: associations with trajectories of psychological and behavior adjustment, *American Journal of Community Psychology*, No. 40, p. 194–213.
- Wang, J., Biddle, S. (2001). Young people's motivation profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, No. 23, p. 95–112.

Changes in psychosocial adjustment of adolescents when applying the physical education lessons

Šarūnas Klizas¹, Romualdas Malinauskas², Dainius Žvirdauskas³

¹ Lithuanian Sports University, Department of Health, Physical and Social Education, Sporto St. 6, LT-44221 Kaunas, Lithuania, e-mail s.klizas@lsu.lt

² Lithuanian Sports University, Department of Health, Physical and Social Education, Sporto St. 6, LT-44221 Kaunas, Lithuania, e-mail romualdas.malinauskas@lsu.lt

³ Vytautas Magnus University, K. Donelaičio St. 52-216, 44244 Kaunas, e-mail d.zvirdauskas@smf.lt

Summary

The aim of the present study was to establish the changes in psychosocial adjustment of adolescents conducting modified lessons of physical education. The educational experiment was carried out in one Kaunas secondary school. The research was performed in several stages. First, the experimental (n = 185) and the control (n = 192) groups were selected. Then the groups underwent the primary assessment of adolescents' psychosocial adjustment. Afterwards, the

experimental impact (the program of enhancing adolescents' psychosocial adjustment in the lessons of physical education) was applied on the experimental group and, after concluding the experiment, the experimental and the control groups underwent the concluding testing. 377 students in total took part in the experiment. Classes of EG during the schooling year had modified lessons of physical education twice a week. During the course, they had a theoretical lesson once a month. In the theoretical lessons, students were introduced to the disturbances of adolescent interrelations and methods of their elimination in the process of intense physical activity. During practical lessons, sportive games increasing physical qualities were applied to EG (basketball, volleyball, football) according to the general programs of physical education of Lithuania (2009); besides, Pilates exercises and imitational games strengthening psychosocial adjustment based on role-taking were also applied. CG forms also had two weekly lessons of physical education with the same teacher, the author of the research, but the lessons were not modified and they proceeded according to the General programs of the subject of physical education (General Curriculum of Primary and Basic Education, 2009). For the estimation of the level of adolescents' psychosocial adjustment, a modified questionnaire by C. Rogers and R. Dymond was applied. Besides the main indices of adolescents' psychosocial adjustment the questionnaire included other subscales (evaluation of others, emotional comfort, integrity,) which helped reveal psychosocial adaptation of a personality, in order to discover the level of communication skills of the students of middle schooling age, a questionnaire by Miškinis was employed.

The repeated research performed after the program of the strengthening of psychosocial adjustment in the lessons of physical education showed that the results of emotional comfort of EG statistically significantly altered; after the educational experiment they showed (62.02 ± 10.33 points) ($t = -3.35$; $p = 0.001$) in comparison with EG results before the educational experiment (58.64 ± 9.02 points). When analyzing the scale of communication we have to observe that EG and CG results before the experiment were similar. It was established that before the experiment, the results of EG (2.01 ± 0.4 points) and CG (1.94 ± 0.3 points) were not statistically significantly different ($t = 1.91$; $p > 0.05$). The repeated research applied after the program of strengthening of psychosocial adaptation during the lessons of physical education showed that the results of EG altered statistically significantly after the educational experiment (2.28 ± 0.5 points) ($t = -6.30$; $p = 0.001$) in comparison to EG results before the educational experiment (2.01 ± 0.4 points). This means that after the educational experiment, EG students of middle schooling age might communicate easily.

It was established that the program of educational devices designed for the improvement of psychosocial adaptation during the lessons of physical education needs to be developed on the grounds of the social learning theory, social cognition theoretical attitude, liberal education paradigm and cognitive theory by applying the rational combinations of: development of positive attitudes towards oneself, social support, problem situation, emotional support, correspondence activities, performance games, operative games, Pilates exercises. It was established that the properly construed and purposefully applied complex of the devices of educational impact during the lessons of physical education influences the psychosocial adaptation of the adolescents: after

the experiment in the experiment group, integrity ($p = 0.002$), emotional comfort ($p = 0.001$) and the level of communication ($p = 0.001$) increased statistically significantly.

Keywords: *adolescents' psychosocial adjustment, the lessons of physical education, educational experiment.*

Įteikta / Received 2014-01-29
Priimta / Accepted 2014-03-29